

## Selbstfürsorge – Blended Learning

„Wenn du „ja“ sagst, dann sei dir sicher, dass du nicht „nein“ zu dir selbst sagst!“ – Coelho

Stress im Alltag bringt uns an unsere Grenzen. Doch durch eine **bewusste Selbstfürsorge** bauen wir unsere **persönlichen Kompetenzen** aus und nutzen sie gezielt, um **unsere Resilienz zu stärken**. Unser CAMPUS Entwicklungsprogramm bietet Ihnen wertvolles Wissen, inspirierende Übungen und einen wertschätzenden Raum für Reflexion, um **individuelle Ressourcen zu aktivieren** – damit Grenzen für Sie in Zukunft kein Grund zum Anhalten mehr sind.

Mit unserem **Blended Learning-Konzept** lernen Sie dabei zeitgemäß und flexibel. Dank der CAMPUS eLearning-Plattform können Sie einfach „spielerisch lernen“.

### NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Erlernen eines völlig neuen (Selbst-) Bewusstseins
- Tipps und Techniken zur gezielten
- Nutzung der eigenen Ressourcen
- Kompetente Begleitung der individuellen Entwicklung
- Praxisorientierte Übungen, moderierte Reflexionsrunden und Spaß beim nachhaltigen Lernen

### EMPFEHLENSWERT FÜR...

- Führungskräfte und Mitarbeiter:innen
- Speziell für unter hohem Druck und/oder in Verantwortungspositionen Arbeitende

### DAUER

- ab 1 Tag (Präsenz)
- Die Dauer der Nutzung der eLearning-Plattform kann an Ihre Bedürfnisse angepasst werden

